

战胜软弱

[美] Jesse Dillinger

杰希·迪林格 著

朱燕楠 马晓菡 译



化软弱为力量

什么是软弱？

软弱从何而来？

我们该如何面对软弱？

你是否经常深陷软弱不能自拔、束手无策？

你是否在软弱来袭时无力抗争、得过且过？

你是否向往自由灵动、提升有力的精彩生活？

你是否渴望战胜软弱、重塑自我的丰盛人生？

Winning
Over
Weaknesses

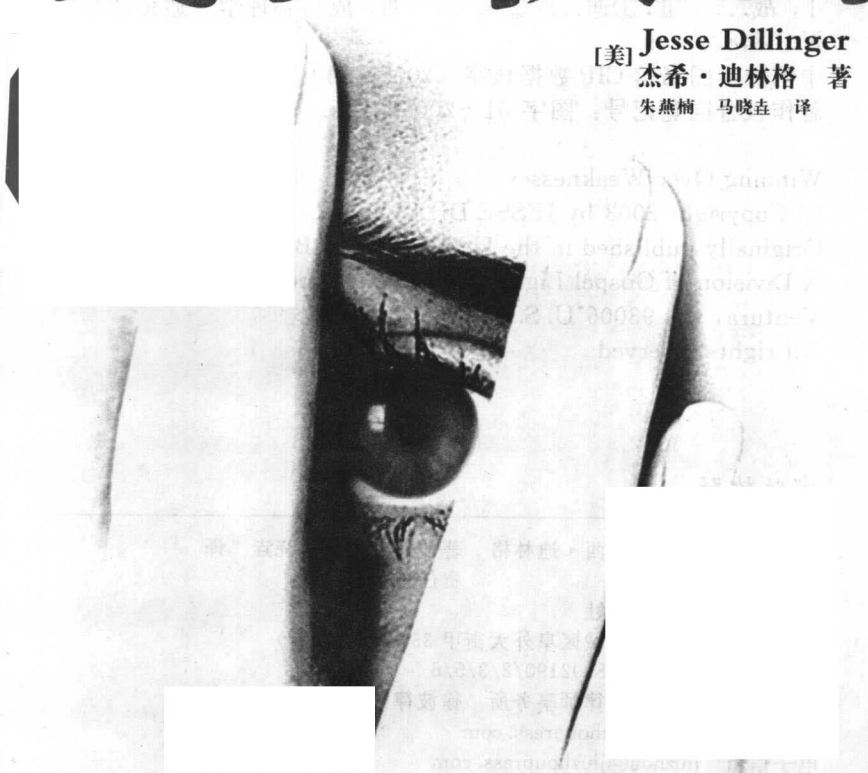
九州出版社
ZHOU PRESS

战胜软弱

[美] Jesse Dillinger

杰希·迪林格 著

朱燕楠 马晓彦 译



Winning
Over
Weaknesses

化软弱为力量

什么是软弱？

软弱从何而来？

我们该如何面对软弱？

你是否经常深陷软弱不能自拔、束手无策？

你是否在软弱来袭时无力抗争、得过且过？

你是否向往自由灵动、提升有力的精彩生活？

你是否渴望战胜软弱、重塑自我的丰盛人生？

 九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

战胜软弱/(美)迪林格著;朱燕楠译.

北京:九州出版社,2005.4

ISBN 7-80195-295-2

I. 战... II. ①迪... ②朱... III. 成功心理学—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 038085 号

著作权合同登记号:图字 01-2005-1951

Winning Over Weaknesses

© Copyright 2003 by JESSE DILLINGER

Originally published in the USA by Regal Books,

A Division of Gospel Light Publications, Inc.

Ventura, CA 93006 U. S. A.

All rights reserved

战胜软弱

作 者 [美] 杰西·迪林格 著 朱燕楠 马晓焱 译

责任编辑 李昀桥 责任校对 黄盛

出版发行 九州出版社

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)

发行电话 (010) 68992190/2/3/5/6

法律顾问 北京洪范律师事务所 徐波律师

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 三河市长城印刷有限公司

开 本 880×1230 毫米 1/32 开

印 张 9

字 数 100 千

版 次 2005 年 10 月第 1 版

印 次 2005 年 10 月第 1 版 第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80195-295-2/B·139

定 价 23.00 元

★ 版权所有 侵权必究 ★

序言 化腐朽为神奇

他们要将刀打成犁头，把枪打成镰刀。

“我怎么又这样了？”“我什么时候才能不再这么干？”“我为什么说那些话？”——如果有朝一日能不再这样自责该有多好！如果能不再一次次犯同样的错误该有多好！如果能不再被自己的弱点捆绑该有多好！

作为一位婚姻与家庭治疗师，我见过很多在绝望和痛苦中苦苦挣扎的人。他们因自己的做法或为人感到羞耻，无法忍受自己的弱点，误认为别人没有那些烦恼。然而实际上，弱点人人都有。

不过，弱点也有令人惊叹的一面。如果我们有勇气识别并面对它们，弱点将成为一股潜在的巨大力量。那么，什么是弱点？弱点从何而来？我们又该怎样对待自身的弱点呢？这就是《战胜软弱》关注的问题所在。

刀和犁头是由同一种材质打造而成，我们的弱点与长处也是同出一源。如果加以利用，弱点非但不会把我们击垮，反而能使

我们变得更加坚强、成功。本书所要讲述的，就是怎样化劣势为优势，怎样把自己的最弱变为最强。每一种弱点都蕴藏着无穷的机遇。弱点能使我们更加了解自己和他人，可以帮助我们加强个性，培养同情心和看待事物的正确态度。如果弱点得不到承认和利用，我们身上那些有价值的个性特点也将面临着被埋没的危险。在这本书中，我将帮助你识别自己的弱点，教你怎样化劣势为优势。

凡人皆有弱点，我们不应该因为自己的思考与行动方式有问题就去责怪父母或生活环境。怎样想、怎样做是我们自己选择的结果。在本书中，我们将回顾过去，为我们的选择追根溯源，而不是去责怪其他任何人。

无论这些弱点是新近形成还是童年时遗留下来的，关键是要了解自己为什么会形成这些弱点？这些弱点对我们的生活有什么意义？找出问题的答案对我们是相当有利的，因为这时我们就可以确定保留弱点是否仍有意义。识别弱点、发现其根源并质疑其现实意义之后，我们就具备了把弱点化为优势的条件。

在论述弱点的每一节末尾，都有一个部分叫做“伴生弱点”。由于弱点往往相伴而存，因此为了帮助你了解弱点如何相互关联，我会在该章节最常见的伴生弱点的序号旁打个钩。这里的序号与书后同名索引中的序号相对应，本书涵盖了索引中列出的所有弱点。

虽然本书中的事例基本有案可查，但是为了保护个人隐私，其中的人名和具体细节均有所改动。

在本书中，我不打算探讨弱点在遗传学、生物学、医学、精

神病学方面的任何现实或潜在的意义。这本书并不是医疗、精神病或心理治疗的替代品。如果你需要在这些方面获取任何帮助，请向相关方面的专家请教。

作者按语

我不知道是否有人能不为自己的弱点所困扰，我也绝对无法站在这类人的角度来写这本书。我一度认为自己终将成为自己弱点的牺牲品。而事实上，面对弱点却是我成长的开始。我为什么如此思考？为什么如此行事？在寻找这些答案的过程中我一步步向着自由、成功的目标迈进。我知道了什么样的思考方式和处事方法是损人不利己的。现在，我已经学会如何改变这些有害的想法和做法，也学会了如何将劣势转化成优势。我也可以告诉你应该怎样去做。

在写作《战胜软弱》时，我有意选用代词“我们”来贯穿全书。因为我希望你在阅读的时候，知道我始终与你并肩同行。我想让你记住，我也曾经被弱点所困。我要告诉你弱点是如何发展的，你应该怎样对待弱点。我诚挚地希望你摸索出一套自己的方法来摆脱弱点的束缚，加入到我的行列中来，这时，弱点的出现不再是习以为常的事情，而是一种能够为我们提供学习和成长机会的偶然现象。

纵观全书，我提议我们要始终依照我称之为当前的事实来生

活。我要解释一下这话的意思，以免产生误会。事实是永恒不变的。“口吐真言，永远坚立。舌说谎话，只存片时。”

原则：事实不是相对的，不会依据我们的愿望而改变。只有我们对事实的理解才有可能多种多样的。

但是，昨天与今天的事实可能会有所不同。我曾经居住在亚利桑那的山区，这个事实以前是而且永远是真的。然而眼下的事实是我住在南加州。现在的问题就是：“我到底依据哪个事实来生活？”——过去的事实还是现在的事实？如果我依据过去的事实生活，想必我会穿着肥大的羽绒服和雪鞋在沙滩上漫步。这看上去岂止是相当怪异，简直就是脑子有问题！

原则：我们必须依据当前的事实来生活，否则过去的阴影将扰乱我们的现实生活，并剥夺本应属于我们的幸福。

这条原则适用于生活的方方面面。

原则：美满生活的选择是属于我们的，所以我们应该为此负责。

照真理行也是一种选择：“我拣选了忠信的道，将你的典章摆在我面前。”

导言 选择

大多数人都有过不安、焦虑和生气的时候。任由这些弱点发展下去不仅没有必要，而且是错误的。之所以这样做，通常是因为我们认识不到弱点，也不知道应该怎样克服。结果我们只能停留在苟且生存的水平上，无法充分享受生活。

弱点剥夺了我们的活力和自由，而我们甚至毫无觉察。把精力从弱点中抽取出来重新集中并投入到优势的发展上，这才是我们应该做的。缺少必要的精力来维持，弱点自然会瓦解，而我们就可以生活得丰富多彩了。

我们有两种选择：一种是生活，另一种是死亡。请注意：不是生存与死亡，而是生活与死亡！那些在弱点中苦苦挣扎的人不正是那些只知道得过且过、却不懂得生活的人吗？我们本应最大限度地享受生活，而决不应该满足于苟且偷生！

生活是一场盛大的宴会，我们都是受到邀请的来宾。而弱点恰恰把我们挡在门外，让我们感到很不自在，觉得自己不配受到邀请。一旦出席，我们又常常向隅而立，局促不安地一心惦记着自己的弱点，想着如何被他人接受，面对玉盘珍馐却食不甘味。

弱点迫使我们掩饰自己真实的想法，忽略人生的真谛，在舍本求末的焦虑与不安中苟活于世。

怎么会发生这种事情？因为在成长过程中形成的弱点是我们作为生存技能而获得的。一味否认的弱点能使我们避开自己不愿意看、不愿感受到的事物；自负的弱点使我们不必在乎是否被人拒绝；追求完美的弱点使我们只有做到尽善尽美时才能感觉更踏实；缺乏自信的弱点使我们为了得到认同而取悦他人；以成败论英雄的弱点使我们在缺少任何真实的自我感觉时能找到自我定位。

这些旨在自我保护的想法和行为反而变成了我们感情上的枷锁，它们编织了一个又一个自我满足的谎言。虽然它们曾经是我们用来保护自己的工具，但现在却变成了我们借以毁灭自己的弱点。

这些弱点并不是改变不了的个性特点，它们在个性这把保护伞下已经躲藏得太久了！然而个性不能作为软弱的借口。与个性不同，弱点是后天形成的，是通过学习而形成的，是选择的结果。

不要忘记，我们只有两种选择，非此即彼，决不能脚踏两只船。放弃了生活就等于选择了死亡，而苟且偷生就是一种看似可接受的死亡。由于这种死亡过程极其缓慢，我们不一定能预见到注定的结果，也意识不到自己丧失了多少快乐、错过了多少成功的机会。

每个人不仅会受到自身弱点的影响，也会受到他人弱点的影响。所以，既能识别自己的弱点又能识别他人的弱点——对我们

来说是非常重要的。假如认识不到这些弱点，我们就注定要与弱点为伴，被弱点所束缚。

你选择了生存还是生活？你是在弱点的摆布之下苟且生存，还是在尽情享受生活？来吧，让我们把弱点化为优势，摆脱低水平的生存，享受高质量的生活！

目 录

序言 化腐朽为神奇 / 1

作者按语 / 1

导言 选择 / 1

第一章 我害怕……

情节一 我根本不相信你 / 3

——弱点归纳：过分害怕遭到拒绝或抛弃

吉尔不知道自己为什么会这样，尽管凯文没有一点要离开她的意思，但她还是害怕。这种恐惧促使她不厌其烦地要求凯文保证自己一定不会弃她而去。令人遗憾的是，凯文的忠诚和保证始终没能消除她的忧虑。

这样的恐惧和忧虑是怎样产生的？我们怎样才能克服恐惧，不再过分地、无缘无故地害怕遭到拒绝或抛弃呢？

情节二 我需要离开你透透气 / 8

——弱点归纳：害怕亲密

罗恩无疑是渴望与人亲密的，但亲密到一定程度他就受不了。他实际上是在表明：“靠近我，但是别贴着我！”这种“推拉战术”使他的妻子梅甘大惑不解，深为痛心。结果差点毁了他的婚姻。

对亲密的恐惧源自何处呢？

情节三 我一直都放不下 / 13

——弱点归纳：害怕失去

贝思与艾德离婚三年了，她一直沉溺于痛苦的回忆之中。她不知不觉地把自己对艾德的回忆当作了挡箭牌，避开了新的关系，也免去了再次失去的危险。她自愿生活在自己造成、自己维持的痛苦之中，以此作为避免其他痛苦的一种手段。若不是后来决定转变思想，她给自己施加的痛苦将会变成永久性的伤害。

情节四 也许……，我也不清楚……，总之…… / 18

——弱点归纳：害怕潜在的伤害

吉姆处于一种不必要的戒备状态。同他讲话就像在捉迷藏。他的闪烁其辞让人无法捕捉到一个明确的答案。他试图把自己藏得很深以求得自我保护，甚至称之为保护个人隐私。但是，这其实与隐私并不相干。实际上是他害怕暴露自己会带来伤害，并且摆脱不了对潜在伤害过分的、无缘无故的恐惧。

这种恐惧是从哪里来的呢？

情节五 我现在还不想找工作 / 22

——弱点归纳：害怕失败或成功

艾德在失败和成功的双重恐惧中苦苦挣扎。他担心自己可能无法再创辉煌，担心自己不再具备成功的实力；同时也害怕自己成功，害怕他刚刚卸下的重重责任又会伴随成功而来。

怎样才能把害怕失败或成功的弱点转化成优势呢？

第二章 我焦虑！

情节六 我忙得没法儿停下来 / 28

——弱点归纳：一味追求成绩

很多人觉得奇怪，我们看重成绩，为什么自己取得了成绩还不高兴？为什么我们对成功缺乏持久的满足感？是谁带给我们如此多的焦虑和沮丧？是谁剥夺了我们生活中的满足感？

是一味追求成绩的弱点，让我们抓住一个虚假的表象，从而忽视了人格的发展。最

终我们将为此付出怎样的代价？

情节七 我不想跟你吵 / 33

——弱点归纳：一味避免矛盾冲突

多年的诊疗经验告诉我，大多数具有避免冲突倾向的人都意识不到自己的动机，以及自己操纵他人的伎俩。我想之所以这样是因为我们总认为冲突是不好的，按照这样的理解，只要能息事宁人我们怎样做都不为过。但是，息事宁人也会招致不良后果。看看凯文身上发生的事就知道了。

情节八 结果还应该更好 / 38

——弱点归纳：追求完美

完美主义者不留情面的批评既伤感情又有损人际关系。马狄自以为有能力达到至善至美境界，结果一不留神就被优越感的假相蒙蔽了。他看不起别人，没有耐心，专横跋扈，自高自大。这些都是完美主义带来的恶果，当他终于认识到这点时，就把思想感情从求全责备转移到了解自己和宽以待人上。

我们是如何陷入完美主义困境的？

情节九 我的神经总是绷着 / 44

——弱点归纳：忧患意识过强

同我初次见面时，艾伦和保罗分坐沙发的两头，好像对方是狂犬病患者。每次保罗开口说话，艾伦都要反唇相讥。但她不是真正在反驳，因为她并没有试图为自己辩解。她争吵，只是因为自己能吵。

艾伦具有一种极强的挑衅意识，这种意识源于她忧患意识过强的弱点。她似乎意识不到这一弱点，而这差点儿毁了她的婚姻。

情节十 我不舍安慰人 / 50

——弱点归纳：不善表达感情

约翰无法搞清为什么自己对艾丽思的感情流露这么不舒服，他认定自己无法抚慰艾丽思的感伤。他觉得无能为力，心情沮丧。他并非漠不关心，只是不知道如何帮忙。

面对妻子艾丽思的抱怨，他无所适从，婚姻陷入了危机……

第三章 我不够自信

情节十一 我敢肯定，我绝对没弄错 / 57

——弱点归纳：自以为是

为自己辩护并不罕见。每个人时不时都会采取这种措施。然而，有些人过于自以为是，一旦被人指出错误之处，就会奋起反击。卡洛尔就是个极好的例子。

情节十二 我为什么见不得别人受称赞 / 61

——弱点归纳：一味渴求赞扬

一味渴求赞扬之人的许多特点都在兰迪和凯西身上得到了体现。这些特点包括：永远不知疲倦地寻求肯定，见不得别人受到称赞，容易忌妒，争夺掌声，泼冷水，假装漠不关心，撒谎，态度傲慢，报复心强，讨好别人，操纵，责怪，刨根问底，感情上游移不定，处罚严厉。这些特点让我们认识到，一味地渴求赞扬能造成多么令人难以置信的危害。

情节十三 我都是为你好 / 67

——弱点归纳：支配欲太强

詹姆斯没想让她这么做，而卡罗琳非但做了，还要求詹姆斯一定得回报她。“我这是为了你好！”是卡罗琳的一贯说法。实际上，她这是在设法通过做那些她认为慷慨大方的好事来支配詹姆斯。

卡罗琳的行为只是众多支配方式中的一种。让我们看一看共有哪些支配方式……

情节十四 我能行吗？ / 74

——弱点归纳：缺乏自信

我遇到过很多因缺乏自信而痛苦不堪的人。人人都有可能不自信，无论是公司总裁、教师、神职人员，还是父母、子女，甚至是运动员，都可能被这种弱点所困。

一旦陷入缺乏自信的痛苦之中，害怕被拒绝，害怕失去的念头就会充斥我们的头脑。特德就是一个典型的例子。

情节十五 都怨他们 / 79

——弱点归纳：不负责任

假如有人推卸责任，就会产生一片责任真空。真空会吸引其他人去填补，而填补的方式不外乎承担责任和指责逃避责任的人。结果这个人要么扮演了不属于自己的角色，要么变得唠唠叨叨。不管怎样，推卸责任是个臭名昭著的弱点，不仅会破坏夫妻关系，而且会葬送本应成功的事业。

第四章 我常常忍不住愤怒

情节十六 我总是爱打抱不平 / 86

——弱点归纳：对不平之事反应过激

十七岁外出闯荡的时候，杰克曾发誓再也不要让任何人如此对待他或他所爱的人了。结果他把一生都奉献给了保护无辜者，为冤屈者伸张正义的事业。然而为弱势群体所做的努力并未消除杰克内心对父亲的怨恨。

看到妻子受到那个滑雪者的威胁时，他内心的积怨一触即发……

情节十七 我特别容易在小事上发火 / 91

——弱点归纳：易怒

萨拉很苦恼，觉得自己达不到本的要求。她说，本总是因为鸡毛蒜皮的小事跟她发脾气。她把垃圾桶落在车库里，他会恼火；她忘了顺路去一趟邮局，他会恼火；她叫他一起参加她父母的结婚周年聚会，他也会恼火。而且，本不仅轻易对她发火，对孩子也是动不动就发脾气。他好像看什么都不顺眼。

情节十八 他们做的总是让我不满意 / 95

——弱点归纳：单向或过高地期望别人

我做的事从来没有令他满意过。我整天提心吊胆，怕他生气，这样的日子我受够了。孩子们也受到了影响。我们全都得小心翼翼，生怕自己哪儿做错了，惹得他大发雷霆。

他对我们的要求太高了！他希望我们都成为完人，可我们不是！艾米受到丈夫彼得“单向或过高地期望别人”弱点的困扰，曾经生活在他暴戾管制的阴影下。

情节十九 我可受不了被别人误会 / 99

——弱点归纳：丝毫不能容忍误解

如果有人硬说在邮局看到了通缉你的布告，你十有八九会感到不安。如果参加一个无关紧要的会议，有人说你是三点到的，而你明明两点钟就到了，这足以让你感到不安吗？对某些人来说，会的，他们会为更正这一说法而抗争！

情节二十 我讨厌自己 / 103

——弱点归纳：自我厌恶

追求完美使吉娜陷入误区，也把她推向了饮食紊乱的边缘。多少财富、多大的成就都无法满足她对完美的渴求，也无法使她摆脱对自己的厌恶感。实际上，她越是追求完美，就越对自己感到厌恶。

第五章 我骄傲？

情节二十一 谁都说不过我 / 110

——弱点归纳：虚假的自我感觉

马特听到大人的称赞，也误将语言能力强与智力水平高等同起来。他开始陷入误区，自以为格外聪明，不知不觉地滋长出傲慢的态度。与人交流时爱接茬儿，说别人无知，咄咄逼人，自以为高人一等，夸夸其谈，偷换概念让别人措手不及，争辩时非要把别人逼得哑口无言。

结果他的妻子吉恩向他下了最后通牒……

情节二十二 我自己能行，不需要别人帮忙 / 115

——弱点归纳：过分独立

朋友聚在一起时往往讨论一些生活琐事，大家互相帮忙刷房子，一起看电影，共同承担任务。可在丽贝卡那里，这些全都行不通。她不需要帮助，也用不着报答别人；她什么都自己来，也没有必要指望他人。朋友们因为觉得她并不需要她们，很快离她而去。她只好频繁地更换朋友……